On tente le charbon activé quand on a le **ventre gonflé**

La surface de ce charbon végétal, issu de bois de peuplier, d'écorces de coco, etc., est constituée de microscopiques pores capables d'attirer et capturer les gaz à l'origine des ballonnements. Un peu comme une éponge. Ça marche plutôt bien puisqu'on l'utilise aussi comme antipoison. Nul besoin de jeter ses plantes vertes au feu : on prend des gélules toutes prêtes (Charbon activé Fleurance Nature, Charbon Arkogélules, Charbon végétal Boiron ou Naturactive Elusanes Charbon). En général, jusqu'à 6 par jour. Attention à laisser au moins 2 h entre la prise de charbon et celle d'un autre médicament (pilule, anti-hypertenseurs, statines...), qui risquerait lui aussi d'être emprisonné.

OLEG/BSIP

Les ballonnements sont plus faciles à prévenir, grâce à l'alimentation et au sport, qu'à soigner une fois installés. On limite sa consommation de céréales complètes (riches en fibres irritantes pour l'intestin). On se méfie de la mie de pain, des boissons gazeuses, des chewing-gums, des produits transformés et des édulcorants. Des séances régulières de marche, d'abdos-fessiers ou de yoga aident à renforcer la sangle abdominale et favorisent un bon transit.

LES PROBIOTIQUES, REMÈDE MIRACLE CONTRE LA GASTRO ?

SHUTTERSTOCK.COM

Chercheurs et médecins sont unanimes : les probiotiques sont *une vraie révolution dans le traitement* des gastros (et dans bien d'autres domaines). Ces micro-organismes (bactéries, levures...) ont le pouvoir de rééquilibrer notre flore intestinale pour l'aider à fonctionner correctement. On en trouve dans les yaourts ou les aliments lacto-fermentés (choucroute, soupe miso....). Les probiotiques aident à remettre les intestins en ordre *de marche lors d'une gastro, éliminant* au passage les mauvais germes et atténuant les douleurs. Donc oui au yaourt. Et pour traiter efficacement, on ajoute des compléments alimentaires aux souches spécifiques (Lactobacillus rhamnosus GG, Lactobacillus plantarum et/ou Lactobacillus acidophilus) contenant des bactéries en grand nombre (au *moins 5 milliards) comme Lactibiane* voyage de PiLeJe, ImmunoStim Levure + d'Urgo ou encore Bion 3 de Merck MF. Une cure de probiotiques dès les premiers symptômes peut raccourcir sensiblement la durée de l'infection intestinale. Jusqu'à 3 capsules par jour à distance des repas en cas de douleurs persistantes.

On boit une tisane de menthe poivrée **pour les spasmes en tout genre**

Cette plante agit directement sur les muscles lisses du système digestif (ceux qu'on ne contrôle pas et qui sont à l'origine des spasmes). Des chercheurs australiens ont démontré l'an dernier que la menthe enclenche un mécanisme antalgique dans le côlon, apaisant les douleurs des spasmes. Ils travaillent même à l'élaboration d'un médicament à base de menthe. En attendant, on peut l'utiliser telle quelle, en lui ajoutant de la mélisse qui réduit la production de suc gastrique acide et soulage les crampes d'estomac. Mode d'emploi : on mélange 1 cuil. à c. bien pleine de chaque plante et on laisse infuser dans 250 ml d'eau. 3 ou 4 tasses par jour en dehors des repas. Pour compléter, on procède à une friction du bas-ventre à l'aide d'un mélange à dose équivalente d'huile de noisette et d'huile essentielle de myrrhe, aux vertus antiseptiques et antalgiques.

Si les symptômes persistent au-delà de 24 h, on consulte son généraliste.

De l'huile essentielle de basilic pour **défaire les nœuds**

Cette plante est connue depuis des lustres pour ses effets apaisants sur les spasmes et douleurs violentes au niveau de l'abdomen. L'année dernière, des chercheurs brésiliens ont voulu en savoir plus sur ce remède ancestral. Bilan : non seulement l'huile essentielle de basilic a bien des propriétés antispasmodiques mais, en plus, elle court-circuiterait purement et simplement les messages nerveux de la douleur. Mode d'emploi : on applique 2 gouttes d'huile essentielle de basilic (pure) au niveau du bas-ventre et on masse très doucement dans le sens des aiguilles d'une montre pendant environ 3 min. Le soulagement est progressif. On s'efforce aussi de bouger le plus possible. Les douleurs chroniques au niveau de l'abdomen sont largement influencées par le stress, et le sport est le meilleur moyen de faire disparaître les tensions.

SHUTTERSTOCK.COM

L'huile essentielle de basilic est un remède prometteur, mais on manque encore de données pour savoir comment l'utiliser au mieux.

Merci au Dr Serge Rafal, médecin généraliste, auteur du « Guide des médecines douces », éd. Marabout.